

Diététique

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 52

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

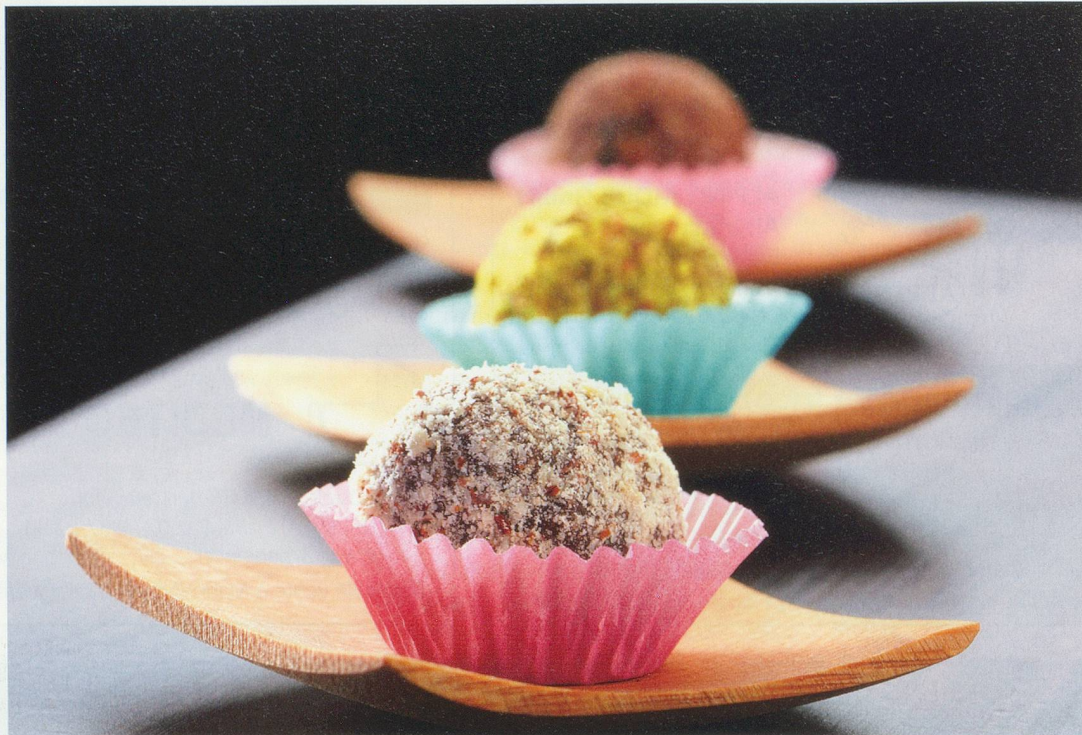
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Des recettes **bonne santé**

Après une longue collaboration avec *Généralions Plus*, l'auteure de *Mé-nopause saveurs* vous suggère une dernière recette.



Mary-Claire Jeannet
nutrithé-rapeute



Wolodja Jentsch

Péché mignon **de datte**

Pour 25-30 boules. Préparation: 30 min.

Ingrédients

200 g de dattes charnues et moelleuses
1 cs de rhum
100 g d'amandes moulues
1 zeste d'orange
2 grains de piment de Jamaïque concassés
Amandes en poudre pour enrober

Préparation

• Dénoyer les dattes et les couper en morceaux. Les mixer au robot ménager avec le rhum. Ajouter les amandes moulues, le zeste d'orange et les grains de piment. Mixer à nouveau pour obtenir une pâte ferme et homogène.

• Former de petites boules à l'aide d'une cuillère à café ou en les tournant dans le creux de la main. Les rouler éventuellement dans des amandes finement moulues.

Suggestions

Il y a datte et datte. Pour cette recette, je vous recommande d'utiliser celles de type Medjool, issues de l'agriculture biologique. Toutes rebondies, elles possèdent une chair tendre avec des saveurs fines. Pour un enrobage couleur jaune des truffes, ajouter un soupçon de curcuma aux amandes en poudre et bien mélanger avant d'enrober les boules. A conserver dans une boîte hermétique.

Les atouts bien-être

Fruit du désert, la datte est gorgée de soleil! Avec sa haute teneur énergétique, elle est idéale pour satisfaire une envie de douceur et est appréciée des ran-

donneurs. Ses antioxydants combattent les effets du vieillissement, ses fibres insolubles facilitent la santé intestinale et favorisent la sensation de satiété.